

ADHÄRENZ?

Noch nie gehört!

Warum es wichtig ist,
bei der Therapie
konsequent zu sein



Inhalt

Therapietreue – Was hat das mit mir zu tun?	3
Gesund und möglichst beschwerdefrei leben	5
So steht es um Ihre Therapietreue	6
Was den Therapieerfolg behindern kann	8
Warum uns das Leben mit Medikamenten manchmal schwerfällt	10
Der Einfluss von Lebensmitteln	12
Wenn Medikamente wechselwirken	14
Im Check: Meine Medikamente und ich	15
Wie Medikamente in den Körper gelangen	16
Tipps rund um die Einnahme von Arzneimitteln	18
Diese Hilfsmittel können die Einnahme erleichtern	20
Gut organisiert ist halb therapiert	23
Glossar – So können Sie mitreden	24
Ein Begleiter , dem Sie einfach treu bleiben können	26



Therapietreue – Was hat das mit mir zu tun?

Sehr viel. Denn es ist nicht allein der richtige Wirkstoff, der darüber entscheidet, ob Ihr Medikament wirkt oder nicht. Ebenso wichtig ist es, dass Sie gut informiert sind und Ihr Therapeutikum regelmäßig und wie mit Ihrem Arzt besprochen einnehmen. Experten nennen das Therapietreue. Ihr Einsatz ist also entscheidend für den Therapieerfolg. Doch zum Glück sind Sie nicht allein: Ihr Arzt und Ihre Apotheke unterstützen Sie dabei, Ihrer Behandlung treu zu bleiben.

Fachkreise bezeichnen die Therapietreue auch als Adhärenz und betonen damit vor allem einen partnerschaftlichen Ansatz: Arzt und Patient entscheiden gemeinsam über eine Behandlung und werden dabei von einer fachlichen Beratung in der Apotheke unterstützt. Dazu gehört auch, dass Sie Ihren Arzt oder Apotheker ansprechen sollten, wenn Sie zum Beispiel unter Nebenwirkungen leiden, Sie von Ihrer aktuellen Medikation nicht überzeugt sind oder Sie mit der Darreichungsform eines Medikaments nicht gut zurechtkommen. Damit legen Sie die beste Basis für eine wirksame Therapie.

Darüber hinaus gibt es jede Menge Tipps und Informationen, die Ihnen die Einnahme Ihrer Medikamente erleichtern können – diese haben wir für Sie in dieser Broschüre zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!
Ihr Sinolpan®-Team

Auch wir haben
uns Gedanken darüber
gemacht, wie wir Ihre Therapie-
treue und damit auch Ihre Zufriedenheit
verbessern können. Deshalb finden Sie
in dieser Broschüre immer wieder kleine
Infoboxen mit entsprechenden Tipps.
Diese erkennen Sie an diesem Symbol.
Generelle Informationen zu
Sinolpan® bei Schnupfen mit
Sinusitis finden Sie auf
der letzten Seite.



Ja, ich stehe
hinter meiner
Therapie!

„Seit meinem Schlaganfall muss ich über den Tag verteilt fünf Tabletten einnehmen. Das fiel mir anfangs richtig schwer. Mein Arzt hat mir dabei geholfen, den Überblick zu behalten und zu verstehen, wozu mein Körper die unterschiedlichen Wirkstoffe braucht.“

Jürgen, 68 Jahre

Gesund und möglichst beschwerdefrei leben

Das wünscht sich jeder, der akut oder chronisch krank ist. Ob eine Behandlung erfolgreich verläuft, hängt aber nicht nur vom Medikament, sondern auch entscheidend vom Patienten ab. Nur wenn sich dieser ganz auf die festgelegte Behandlung einlässt, entfaltet sie ihre volle Wirkung. So kann es zum Beispiel wichtig sein, eine spezielle Diät einzuhalten, den Lebensstil nachhaltig zu verändern oder Medikamente regelmäßig einzunehmen. Dazu kommt: Patienten, die von einer Behandlung überzeugt sind, haben die besten Aussichten auf eine bessere Lebensqualität.

Fünfmal alles richtig machen

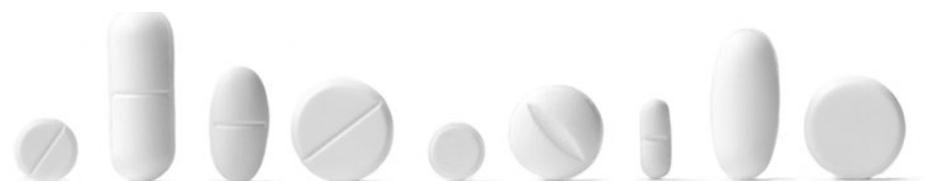
Immer häufiger wünschen sich Patienten, dass ihre Meinung bei der Therapieplanung mitberücksichtigt wird. Für den Behandlungserfolg ist das eine gute Entwicklung: Arzt und Patient entscheiden sich so im Idealfall gemeinsam für einen bestimmten Medikationsplan. Und das wiederum fördert die Therapietreue, auch als Adhärenz bezeichnet. Ein Medikament wirkt erst dann, wenn der **richtige Patient** das **richtige Arzneimittel** in der **richtigen Dosierung** zum **richtigen Zeitpunkt richtig** anwendet. Wer also fünfmal alles „richtig“ macht, stellt sicher: Ein Medikament wirkt so, wie es soll.



i

SCHON GEWUSST?

Etwa ein Drittel bis die Hälfte der chronisch kranken Patienten in Deutschland nehmen ihre Medikamente nicht wie empfohlen ein.



So steht es um die Therapietreue



Von **100 verordneten Rezepten** werden lediglich **50 – 70** auch in der Apotheke eingelöst.



Nur **25 – 30** der **100 Medikamente** werden korrekt eingenommen.

Quelle: <https://www.pharma-fakten.de/grafiken/detail/728-therapietreue-das-a-und-o-im-kampf-gegen-krankheiten/>



Bei **fast 50 %** der Arzneimittel, die nicht korrekt eingenommen wurden, nannten die Patienten in einer Studie aus Frankreich spezifische Gründe. Ausschlaggebend waren vor allem **unerwünschte Nebenwirkungen**.

Quelle: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2016/10/14/mehr-adhaerenz-durch-bessere-kommunikation>, <https://doi.org/10.1370/afm.1965>

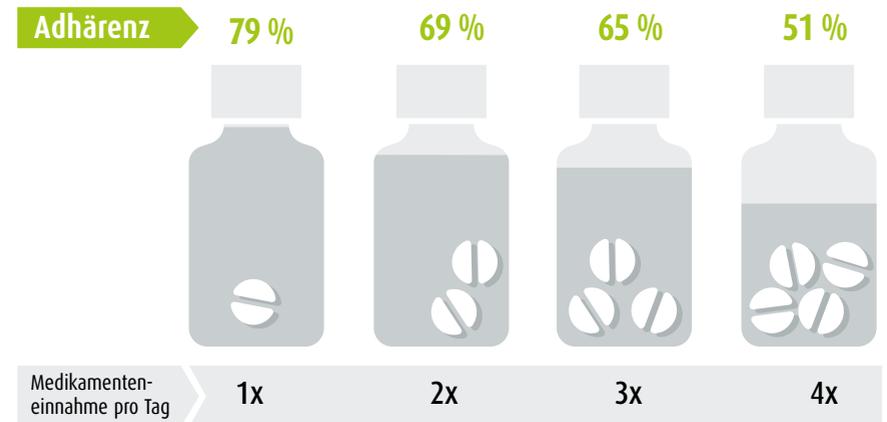
Gerade **bei Patienten mit chronischen Erkrankungen kann eine schlechte Therapietreue negative gesundheitliche Konsequenzen haben**. In der Folge entstehen immense Kosten für die Gesundheitssysteme. In der EU sind das jedes Jahr etwa **125 Milliarden Euro**.



Quelle: <https://www.pharma-fakten.de/grafiken/detail/728-therapietreue-das-a-und-o-im-kampf-gegen-krankheiten/>

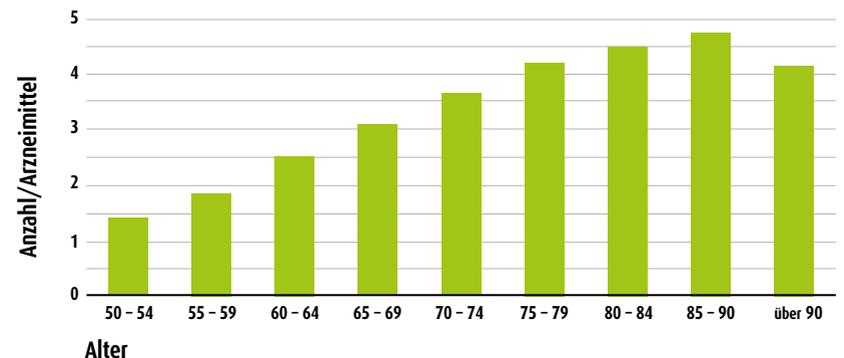
Anzahl der Tabletten beeinflusst Therapietreue

Es spielt eine Rolle für die Therapietreue, ob Patienten einmal oder häufiger am Tag Medikamente einnehmen müssen. Eine Reduzierung der Anzahl der Tabletten – unabhängig von den Wirkstoffen – ist daher wenn möglich eine wichtige Maßnahme, um eine bessere Therapietreue zu erreichen.



(Quelle: Strategien zur Verbesserung der Einnahmetreue von Medikamenten, Prof Dr Ulrich Laufs, Dtsch Med Wochenschr 2011 // DOI 10.1055/s-0031-1281566)

Je älter Patienten sind, desto mehr Medikamente nehmen sie ein:



Quelle: https://www.bmbf.de/upload_filestore/pub/Medikamente_im_Alter.pdf

Was den Therapieerfolg behindern kann

Wer ein Medikament über einen längeren Zeitraum einnimmt, sollte von dessen Nutzen überzeugt sein. Während die einen Arzneimittel erst gar nicht einnehmen und komplett verweigern, vergessen die anderen die Einnahme einfach. Und dann gibt es noch diejenigen, die motiviert mit der Einnahme beginnen, das Medikament dann aber allmählich absetzen. Denn schnell schleichen sich Zweifel ein: Hilft mir der Wirkstoff wirklich? Geht es mir seit dem Beginn der Einnahme überhaupt besser? Reicht es nicht, wenn ich die Tablette zwei- statt dreimal täglich schlucke? Fehlende Therapietreue ist ein durchaus menschliches Verhalten, das Arzt und Patient jedoch gemeinsam verändern können – im Sinne des Therapieerfolges.

Fragen mit dem Arzt klären – und nicht mit „Dr. Google“

Soll ich die Tablette vor, zum oder nach dem Essen nehmen? Wie oft am Tag? Und welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Solche Fragen sollten ausschließlich in der Arztpraxis oder in der Apotheke geklärt werden – nicht mit Freunden oder Bekannten. Denn häufig sind gut gemeinte Ratschläge weit entfernt von der ärztlichen Verordnung. Ergebnisse aus Internetrecherchen sind ebenfalls mit Vorsicht zu genießen. Wer Angst vor Nebenwirkungen hat,

sucht am besten schnellstmöglich das Gespräch mit seinem Arzt. Oftmals lässt sich dann beispielsweise die Dosierung verändern oder das Präparat komplett wechseln. Spontanes Ab-eines Arzneimittels kann schlimmstenfalls sogar die Gesundheit gefährden.

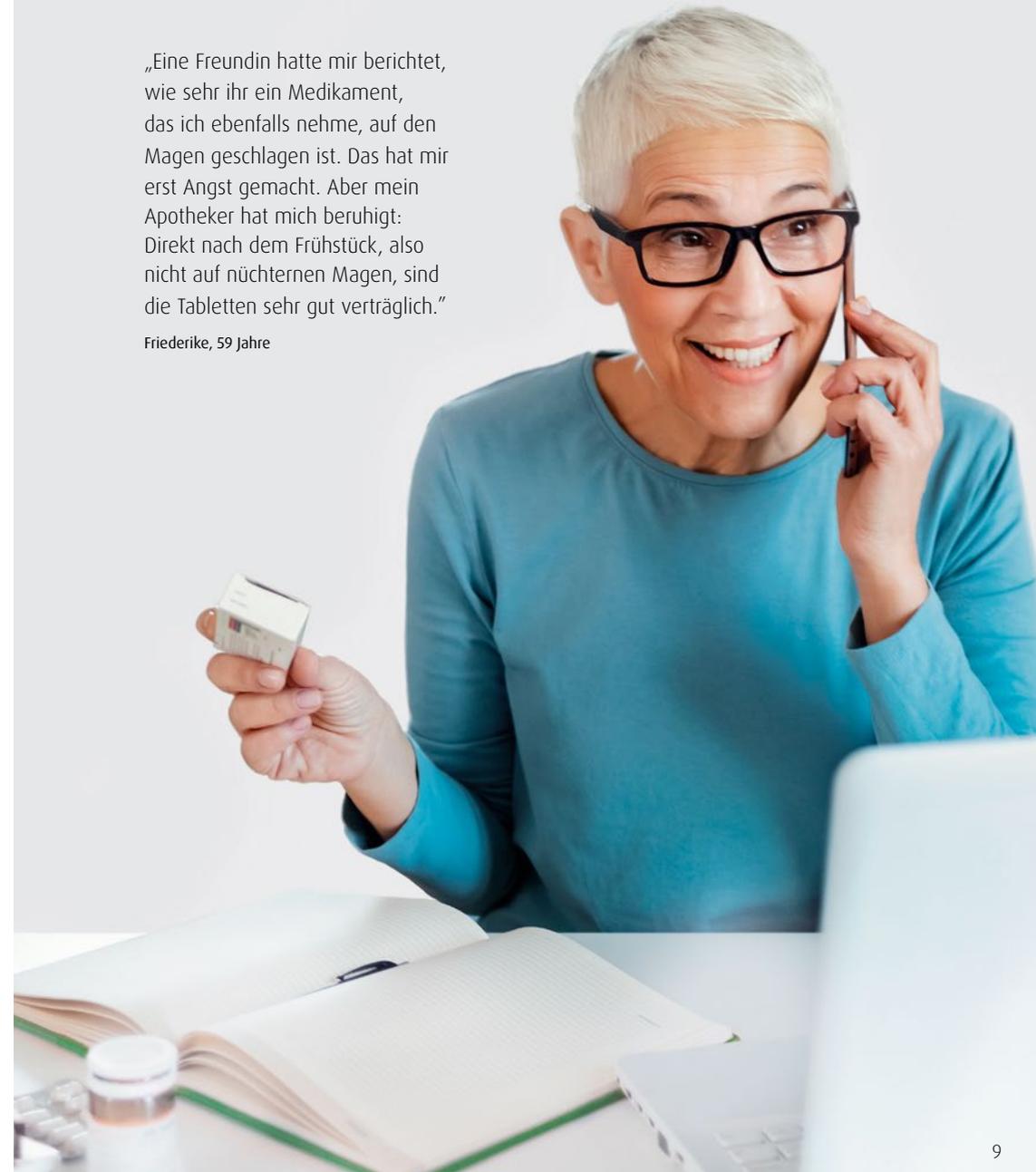
Überlegen Sie sich bewusst für jedes Ihrer Medikamente, ob Sie wissen, wie es wirkt und warum Sie es nehmen. Je mehr Sie von deren positiven Effekten überzeugt sind, desto größer wird Ihre Therapietreue sein. Wenn Sie z. B. Nebenwirkungen stören, notieren Sie sich dies und nehmen den Zettel als Gedankensstütze zum nächsten Arztgespräch mit.



Keine Zweifel mehr!

„Eine Freundin hatte mir berichtet, wie sehr ihr ein Medikament, das ich ebenfalls nehme, auf den Magen geschlagen ist. Das hat mir erst Angst gemacht. Aber mein Apotheker hat mich beruhigt: Direkt nach dem Frühstück, also nicht auf nüchternen Magen, sind die Tabletten sehr gut verträglich.“

Friederike, 59 Jahre



Warum uns das Leben mit
Medikamenten manchmal
schwerfällt ...



Wir leiden unter möglichen Nebenwirkungen

Eine Krankheit allein ist häufig schon belastend genug. Kommen dann noch Nebenwirkungen dazu, fällt es schwerer, an den Nutzen eines Medikaments zu glauben.

Wir nehmen Präparate unregelmäßig ein

Was ein Medikament genau im Körper bewirkt, wissen viele Patienten häufig nicht. Mit jeder Wissenslücke wächst leider auch die Wahrscheinlichkeit einer fehlerhaften Einnahme: Manche Patienten „gönnen“ sich etwa übers Wochenende eine Pause, andere verdoppeln bisweilen die Dosis. Das Medikament kann deswegen nicht so helfen, wie es sollte – und eine Überdosis im Zweifel schädlich sein.

Wir nehmen das Medikament anders ein als verordnet

Viele Patienten verlassen sich auf gut gemeinte Ratschläge zur Medikamenteneinnahme von Freunden oder Angehörigen – und entfernen sich damit schnell von der Verordnung ihres Arztes. Insbesondere Eltern sollten Arzneimittel für ihre Kinder immer mit dem Pädiater besprechen und zum Beispiel nie einfach eine Tablette für Erwachsene teilen, um „die Dosierung zu halbieren“. Es gibt eine Vielzahl an Medikamenten, die speziell an die Bedürfnisse von Kindern angepasst sind.

Wir vergessen die Einnahme einer Dosis

Eine spontane Verabredung, ein ungeplanter Besuch – schnell ist die tägliche Routine durchbrochen, der empfohlene Zeitraum für die Medikamenteneinnahme verpasst. Wer vergessen hat ein Arzneimittel einzunehmen, sollte aber nicht unreflektiert die Einnahme nachholen, sondern zunächst den Beipackzettel lesen oder Rücksprache mit seinem Arzt oder Apotheker halten.

Wir fühlen uns gesund

Das Herzrasen ist weg, das Atmen fällt beim Treppensteigen wieder leichter, der letzte Schwächeanfall liegt schon ein paar Monate zurück: Manche Patienten denken schon auf dem Weg der Besserung, sie könnten auf ihre Medikamente verzichten. Doch manche Krankheiten sind chronisch und begleiten uns ein Leben lang. Das gleiche gilt dann für die Therapie.

Der Einfluss von Lebensmitteln

Nicht nur wann, sondern auch wie und womit wir ein Arzneimittel einnehmen, beeinflusst seinen Nutzen. Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und Getränken können die Aufnahme eines Wirkstoffs hemmen oder dessen Effekt verstärken.

ALKOHOL

Wer Arzneimittel einnimmt, sollte keinen Alkohol trinken. Der Grund: Alkohol verändert den Stoffwechsel so, dass Wirkstoffe langsamer abgebaut werden können. Das verstärkt beispielsweise die Wirkung von Arzneimitteln, die einen dämpfenden Einfluss auf das zentrale Nervensystem haben. Auch die Einnahme mancher Schmerzmittel mit Alkohol kann schwerwiegende Folgen haben.

KAFFEE UND TEE

Nehmen Sie Ihren Blutdrucksenker besser nicht direkt zum ersten Morgenkaffee. Denn Koffein kann – zumindest kurzzeitig – den Blutdruck erhöhen. Manche Antibiotika wiederum senken den körpereigenen Abbau von Koffein. Herzrasen und Schlafstörungen können dann unerwünschte Folgen sein. Das gilt auch für andere koffeinhaltige Getränke wie Schwarz- oder Grüntee und koffeinhaltige Softdrinks. Zudem behindert die Gerbsäure in schwarzem Tee auch die Wirkstoffaufnahme, etwa bei Eisenpräparaten.

MILCHPRODUKTE

Viele Arzneimittel werden in Verbindung mit Kalzium, das zum Beispiel in Quark, Joghurt und Milch enthalten ist, deutlich schlechter aufgenommen oder wirken schlechter. Gerade manche Antibiotika sind davon betroffen. Auch einige Medikamente gegen Parkinson dürfen nicht mit eiweißhaltigen Nahrungsmitteln kombiniert werden.

GRAPEFRUIT

Nach dem Verzehr von Grapefruit oder Grapefruitsaft verhält sich der Stoffwechsel so unkalkulierbar, dass dieses Obst bei der Medikamenteneinnahme komplett vermieden werden sollte. Insbesondere bei Arzneimitteln gegen Erektionsstörungen, einigen Cholesterinsenkern, Schlafmitteln oder Blutdruckmitteln ist Vorsicht geboten.

LAKRITZE

Lakritze verändert den Mineralstoffwechsel: Natrium reichert sich an, Kalium geht verloren. Die Folge können Wassereinlagerungen im Gewebe und Muskelschwäche sein. Neben Patienten mit Bluthochdruck sollten auch Herz-Kreislauf-Patienten, Diabetiker und Schwangere möglichst auf Lakritze verzichten.

SALAT

Manche Medikamente blockieren Vitamin K, weil es für die Blutgerinnung wichtig ist. Diese sogenannten Vitamin-K-Antagonisten sollen einem Blutgerinnsel und damit einem Schlaganfall vorbeugen. Patienten, die diese Medikamente einnehmen, sollten deshalb Vitamin-K-reiche Lebensmittel wie Salat, Spinat, Grünkohl oder Rosenkohl nur in geringen Mengen verzehren.

MINERALWASSER

Wer auf der sicheren Seite sein möchte, nimmt Arzneimittel am besten immer mit Leitungswasser ein. Denn Mineralwasser, das zum Beispiel viel Kalzium oder Eisen enthält, kann die Wirkung von Osteoporose- und manchen Schilddrüsenpräparaten mindern.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Wechselwirkungen mit Lebensmitteln, wenn Sie ein neues Medikament verordnet bekommen. Bitten Sie in der Apotheke um eine entsprechende Notiz auf der Medikamentenverpackung. Dort lässt sich zum Beispiel auch vermerken, ob Sie den Wirkstoff vor, zum oder nach dem Essen nehmen sollen.



Wenn Medikamente wechselwirken

Nehmen Patienten zwei oder mehr Präparate parallel ein, besteht immer die Möglichkeit, dass sich die Wirkstoffe gegenseitig beeinflussen. Eine Folge davon kann sein: Die Therapie schlägt nicht so an, wie sie soll. Zudem können Arzneimittel-Wechselwirkungen gefährlich sein – vor allem, wenn sie das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt oder den Verdauungstrakt betreffen. Ob Wechselwirkungen auftreten, ist von Mensch zu Mensch verschieden, weil jeder Arzneimittel anders aufnimmt und verstoffwechselt. Aber es gilt: Je mehr Medikamente, desto höher ist das Risiko. Weil ältere Patienten in der Regel mehrere Erkrankungen bzw. Beschwerden haben und deswegen mehrere Präparate einnehmen, sind sie häufiger davon betroffen.

Reden ist Silber, Risiken erkennen ist Gold

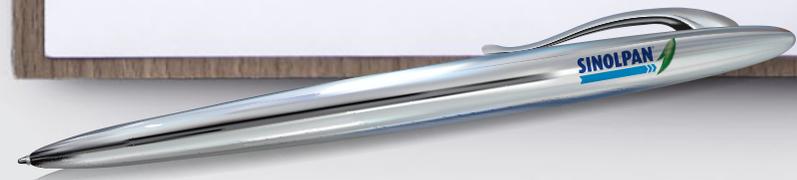
Nicht selten werden Patienten von unterschiedlichen Ärzten behandelt und bekommen Medikamente verschrieben, von denen der jeweils andere Arzt vielleicht nichts weiß. Oder Patienten vergessen, ihren Arzt oder die Apotheke über selbst gekaufte Präparate zu informieren – das kann schwerwiegende Wechselwirkungen nach sich ziehen. Um das zu verhindern und den Therapieerfolg zu gewährleisten, spielt der offene Austausch zwischen Patient, Arzt und Apotheke eine ausschlaggebende Rolle. Erst dann können potenziell gefährliche Interaktionen erkannt werden und Datenbanken zu Arzneimittel-Wechselwirkungen ihren vollen Nutzen entfalten.



Im Check: Mein(e) Medikament(e) und ich

Haben Sie ein neues Medikament verordnet bekommen bzw. nehmen Sie ein bestimmtes Präparat schon über einen längeren Zeitraum ein – und zweifeln vielleicht an dessen Nutzen? Dann werfen Sie mal einen Blick auf die folgenden Fragen. Fallen Ihnen einige Antworten schwer oder haben Sie Zweifel an der aktuellen Medikation, treten Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Apotheke in Kontakt.

- › Weiß ich alles, was ich über meine Erkrankung(en) wissen möchte?
- › Weiß ich, warum ich das Medikament nehme?
- › Was bewirkt das Präparat in meinen Körper?
- › Wann soll ich es einnehmen und wie lange?
- › Was sollte ich bei der Einnahme beachten?
- › Wie kann ich eine regelmäßige und korrekte Einnahme sicherstellen?
- › Wer aus meinem direkten Umfeld (Nachbarn, Angehörige, Bekannte ...) kann mich dabei unterstützen?
- › Kann ich vielleicht Hilfsmittel nutzen, die mir die Einnahme erleichtern?
- › Gibt es andere Darreichungsformen, die für mich womöglich besser geeignet sind?
- › Gibt es Nebenwirkungen, die mir Angst machen? Warum?



Wie Medikamente in den Körper gelangen

Schlucken

Tabletten enthalten Wirkstoffe und Hilfsstoffe in gepresster, pulverisierter Form. Sie lösen sich im Magen auf, gelangen ins Blut und so an ihren jeweiligen Wirkort. Bei Retardtabletten wird das Medikament verzögert freigesetzt. Magensaftresistente Kapseln sind mit Gelatine und einem magensaftresistenten Überzug umhüllt, Dragees besitzen dagegen eine harte, glatte Hülle aus Zucker. Brausetabletten werden in Wasser aufgelöst und getrunken. Sie eignen sich für Menschen mit Schluckbeschwerden und wirken häufig rascher als klassische Tabletten, weil das Medikament bereits in gelöster Form im Magen ankommt. Säfte und Sirupe enthalten den Wirkstoff in gelöster Form. Sie werden häufig bei Kindern eingesetzt.

Tipps zum Schlucken:

Grundsätzlich sollten Patienten ihre Tabletten in aufrechter Haltung und mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Für Tabletten und Kapseln gibt es jeweils einen Trick, der die Einnahme erleichtert – den **Kapsel-Nick-Trick** und den **Tabletten-Flaschen-Trick**.

► Kapsel-Nick-Trick

Kapsel auf die Zunge legen, den Mundraum mit Wasser füllen, den Kopf nach vorne neigen. So bewegt sich die Kapsel in Richtung Rachen, das Schlucken fällt leichter.



► Tabletten-Flaschen-Trick

Tablette auf die Zunge legen, Flasche ansetzen und mit Saugbewegungen trinken und schlucken ohne Luft zu holen.



Träufeln und Inhalieren

Tropfen bringen den gelösten Wirkstoff in Mund, Ohren, Nase oder Augen. Im Gegensatz zu Tabletten haben Tropfen den Vorteil, dass sie sich nicht auflösen müssen und ein Medikament dadurch sehr schnell wirken kann. Gleiches gilt für Sprays, die über die Atemwege in den Körper gelangen.

Auf die Haut

Cremes und Emulsionen bestehen aus einer wässrigen und öligen Komponente. Aufgetragen auf die Haut, setzen sie den Wirkstoff langsam frei. Salben enthalten dagegen kein Wasser. Sie haften länger auf der Haut oder Schleimhaut, sodass Medikamente über einen längeren Zeitraum wirken können. Gele besitzen zudem einen kühlenden Effekt. Pflaster mit einem Wirkstoff können ein Arzneimittel nach und nach durch die Haut (transdermal) in den Körper bringen.

Spritzen und Zäpfchen

Flüssige Medikamente lassen sich auch als Injektion verabreichen. Die gelösten Wirkstoffe gelangen dann über die Haut (subkutan), den Muskel (intramuskulär) oder die Vene (intravenös) sehr rasch in den Körper. Zäpfchen werden in den Enddarm oder die Vagina eingeführt, schmelzen durch die Körperwärme – und der Wirkstoff wird freigesetzt. Diese eignen sich zum Beispiel bei Brecherkrankungen oder für Babys und kleine Kinder, die noch keine Tabletten schlucken können.

Nehmen Sie lieber Tropfen statt Tabletten? Dann fragen Sie in der Arztpraxis oder Apotheke einfach mal nach. Häufig gibt es einen Wirkstoff in unterschiedlichen Darreichungsformen.



Tipps rund um die Einnahme von Arzneimitteln

Vor, zu oder nach dem Essen? Wechselwirkungen vermeiden

Morgens vor dem Frühstück: Manche Arzneimittel nimmt der Körper besser auf, wenn wir nüchtern sind und noch nichts im Magen haben. Wechselwirkungen mit Lebensmitteln oder anderen Wirkstoffen lassen sich so vermeiden. Andere Medikamente wiederum sind wirksamer, wenn sie mit fetthaltigem Essen eingenommen werden. Informieren Sie sich vorab, lesen Sie den jeweiligen Beipackzettel, und lassen Sie sich in Ihrer Apotheke auf der Verpackung notieren, wann genau Sie Ihr Medikament einnehmen sollen.

Tagesrhythmus beachten: Der Zeitpunkt kann entscheidend sein

Präparate, die müde machen, sollten nach Möglichkeit eher abends eingenommen werden. Wer allerdings nachts arbeiten muss, sollte die Einnahme der Medikamente an seinen individuellen Tagesablauf anpassen. Einige Krankheitssymptome, aber auch der Blutdruck und viele Stoffwechselforgänge folgen zudem einem Tagesrhythmus. Halten Sie sich an die Angaben im Beipackzettel, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker, damit die Einnahme Ihrer Arzneimittel dazu passt.

SCHON GEWUSST?

Medikamente müssen zu Hause richtig gelagert werden, sonst verlieren sie an Wirksamkeit. Ideal ist ein trockener, kühler und dunkler Ort, etwa eine Schublade. Beachten Sie dazu den Hinweis auf der äußeren Verpackung oder im Beipackzettel. Nicht geeignet sind Räume, in denen es feucht und warm ist, wie Badezimmer oder Küche. Zudem findet sich auf der Verpackung ein Verfallsdatum sowie Angaben zur Haltbarkeit des Medikaments nach dem ersten Gebrauch. Beides muss beachtet werden.



Einnahme vergessen? Vorsicht vor plötzlicher Überdosierung

Eine regelmäßige Einnahme ist wichtig, doch eine einzelne Dosis ist schnell mal vergessen. Da sich ein gewisser Spiegel der Substanz im Blut befindet, ist ein einmaliges Vergessen meist verzeihbar. Wichtig ist dann aber, beim nächsten Mal keinesfalls die doppelte Dosis zu schlucken. Das kann zu einer Überdosierung und damit ernsthaften Problemen führen.

Nicht unbedacht teilen! Tabletten können sonst unwirksam sein

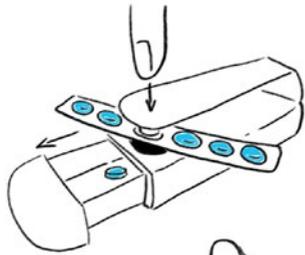
Wer Tabletten einfach zerkleinert, pulverisiert oder in Wasser auflöst, gefährdet die Wirksamkeit und Sicherheit des Arzneimittels. Einen wichtigen Hinweis auf Teilbarkeit können die sogenannten Bruchkerben geben. Manche Tabletten dürfen grundsätzlich nicht geteilt werden – etwa wenn sie mit einer speziellen Schicht überzogen sind, die sie vor Licht, Feuchtigkeit oder Magensäure schützen soll.

Vorsicht Sonne: Hautreaktionen möglich

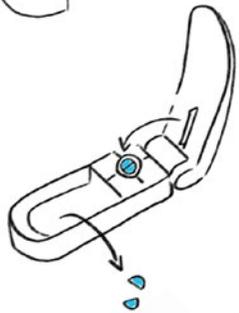
Manche Patienten bemerken, dass die Einnahme von Medikamenten bei ihnen zu unerwünschten Hautreaktionen führt – häufig in Zusammenhang mit Sonneneinstrahlung. Bereits nach einem kurzen Aufenthalt im Freien oder auch in der Nähe eines Fensters entwickeln sie dann einen Sonnenbrand. Beispiele für diese photosensibilisierende Wirkung sind manche Antibiotika, Diuretika oder kardiovaskuläre Substanzen. Lesen Sie also den Beipackzettel, und meiden Sie bei bekannter Überempfindlichkeit lieber die Sonne.



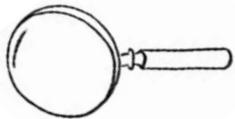
Diese Hilfsmittel erleichtern die Einnahme



Tablettenausdrücker stanzen Tabletten ganz einfach und ohne viel Kraftaufwand aus der Verpackung.

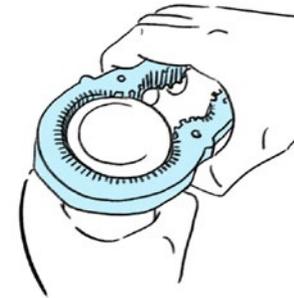


Tablettenteiler halbieren, dritteln oder vierteln Tabletten exakt, sicher und einfach, wenn diese für das Teilen auch vorgesehen sind.



Lupen vergrößern zum Beispiel die Skala einer Insulinspritze oder erleichtern das Lesen einer Packungsbeilage.

Applikationshilfen für Augentropfen verhindern das Blinzeln während des Eintropfens und ermöglichen die tropfenweise Applikation sogar mit nur einer Hand.



Verschlussöffner für Medikamentenflaschen öffnen Schraubdeckel von Getränke- oder Medikamentenflaschen ohne Kraftaufwand und eignen sich daher vor allem für Behälter mit Sicherheitsverschluss, bei denen man gleichzeitig drücken und drehen muss.



Einnahmebecher erleichtern das Dosieren sirupartiger und flüssiger Medizin.

Ganz tolle kleine Helfer!



Eine hilfreiche Unterstützung!

„Die Tablettenbox hilft mir im Trubel des Familienalltags dabei, meine Medikamente regelmäßig zu nehmen. Sonst hätte ich das bestimmt schon öfter vergessen.“

Friederike, 59 Jahre

Gut organisiert ist halb therapiert

Neben praktischen Applikations- und Dosierhilfen gibt es auch viele nützliche Tipps, wie Sie die regelmäßige Einnahme von Medikamenten leichter gestalten können.

Monitoring

Ergebnisse immer wieder zu überprüfen, wirkt sich insgesamt positiv auf Ihre Therapietreue aus. Misst ein Bluthochdruck-Patient regelmäßig seinen Blutdruck und trägt die Werte in ein Tagebuch ein, sieht er: Die Medikation wirkt sich positiv aus. Das motiviert, das Präparat wie verordnet weiter anzuwenden. Auch Ihre Therapietreue selbst lässt sich messen und kontrollieren. Manche Apps übermitteln notwendige Gesundheitsdaten zum Beispiel direkt an den Arzt.

Medikationsplan

Nehmen Sie mehrere Medikamente ein, behalten Ihr Arzt und Sie mit einer Liste aller eingenommenen Präparate den Überblick. Auch ohne Rezept erhältliche Mittel sollten darin aufgeführt sein. Wichtig ist, dass Sie den Medikationsplan immer bei sich tragen und ihn so beim Arztbesuch, in der Apotheke oder im Krankenhaus jederzeit vorlegen können.

Tablettenbox

Damit Sie möglichst keine Tabletten vergessen oder doppelt einnehmen, können Sie die Fächer einer Pillenbox jeweils mit den Tabletten befüllen, die Sie morgens, mittags, abends und/oder nachts einnehmen sollen. Es gibt solche Medikamentendosierer mit Tages- und sogar mit Wocheneinteilungen.

Schulungen/Telemedizin

Müssen Sie kompliziert anzuwendende Arzneimittel einnehmen oder leiden an dauerhaften Erkrankungen, fragen Sie beim Arzt oder in der Apotheke nach, ob es spezielle Schulungen oder Online-Angebote dazu gibt. Auch spezielle Telemedizin-Angebote können helfen, Fragen ohne einen Arztbesuch vor Ort zu klären.

ERINNERUNGSHILFEN

Binden Sie die Einnahme in Ihre tägliche Routine ein – etwa immer vor dem Zähneputzen oder abends zu den Nachrichten. Oder stellen Sie sich einen Wecker, nutzen Sie Apps oder die Erinnerungsfunktion Ihres Mobiltelefons. Auch Merkzettel können helfen.

Glossar – So können Sie mitreden

- › **Akute Erkrankungen** beginnen relativ plötzlich und haben einen bestimmbareren Ausgangspunkt. Meist sind sie von kurzer Dauer (etwa 3 bis 14 Tage). Beispiele sind akute Infektionskrankheiten der oberen Atemwege (z. B. Nasennebenhöhlenentzündungen) oder des Magen-Darm-Traktes.
- › **Chronische Erkrankungen** sind länger andauernd und häufig schwer bis nicht mehr heilbar. Sie entwickeln sich schleichend und lassen sich oft nur symptomatisch behandeln. Manche chronischen Erkrankungen, wie z. B. Asthma, können zudem akute Krankheitsschübe aufweisen.
- › **Hilfsstoffe** sind Substanzen, die es ermöglichen, Arzneistoffe in entsprechende Arzneiformen zu überführen. Neben reinen Grundstoffen gibt es auch welche, die die Arzneistoffwirkung steuern oder optimieren. Sie schützen sie beispielsweise vor einem zu schnellen Abbau (z. B. magensaftresistente Überzüge) oder sorgen dafür, dass das Arzneimittel zum richtigen Zeitpunkt wirken kann. Hilfsstoffe können auch dazu beitragen, dass ein Arzneimittel länger wirksam ist. Beispiele für Hilfsstoffe sind Lactose, Maisstärke oder Cellulose.
- › **Kontraindikationen** (auch als Gegenanzeigen bezeichnet) sind Faktoren wie bestimmte Vorerkrankungen oder auch eine Schwangerschaft, die gegen eine diagnostische oder therapeutische Maßnahme sprechen. Kontraindikationen gilt es zu beachten, da die Anwendung bzw. Einnahme eines speziellen Arzneimittels sonst schädlich für den betreffenden Patienten sein kann.
- › **Medikamente** bzw. Arzneimittel sind bestimmt zur Heilung, Linderung oder zur Vorbeugung von Krankheiten oder krankhaften Beschwerden.
- › Ein **Medikationsplan** sollte vom Hausarzt erstellt werden, wenn ein Patient mehr als drei verschriebene Medikamente über den gleichen Zeitraum hinweg anwendet. Weitere behandelnde Ärzte können die Informationen bei ihrer Verordnung so berücksichtigen und mögliche Arzneimittelwechselwirkungen vermeiden.
- › **Metabolisierung** oder auch **Verstoffwechslung** eines Arzneimittels bedeutet, dass der Wirkstoff im Körper chemisch verändert wird. Häufiger Ort dafür ist die Leber. Manche Arzneimittel, sogenannte Prodrugs, werden als inaktive Form verabreicht und dann erst durch Verstoffwechslung aktiviert.
- › **Nebenwirkungen** sind unerwünschte Begleiterscheinungen, die zusätzlich zur gewünschten Hauptwirkung eines Medikaments auftreten können. Das Spektrum reicht von harmlosen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen und Müdigkeit bis hin zu gravierenden Schäden, die schwerer wiegen können als der Nutzen eines Medikaments. Deshalb sollten Arzt und Patient immer gemeinsam Nutzen und Risiken eines Arzneimittels und dessen mögliche Nebenwirkungen abwägen.
- › **Telemedizin** bedeutet, dass Dienstleistungen im Gesundheitswesen mithilfe von Informations- und Kommunikationstechnologien erbracht werden können. Meist geht es dabei um schnellere, bessere und umfassendere Übermittlung von Patientendaten oder um Arzt-Patienten-Gespräche per Videotelefonie.
- › Eine **Therapie** zielt darauf ab, eine Krankheit zu behandeln. Dabei können ganz unterschiedliche Konzepte zugrunde liegen: Während bei einer kausalen Therapie die Krankheitsursache im Fokus steht, spielt bei der symptomatischen Therapie die Beseitigung oder Eindämmung der Symptome die ausschlaggebende Rolle.
- › Unter **Wechselwirkung** versteht man, dass sich Arzneimittel in ihrer Wirkung gegenseitig beeinflussen können. Dadurch kann die Wirksamkeit beispielsweise verstärkt, abgeschwächt, verlängert oder verkürzt werden.
- › Ein **Wirkstoff** oder **Arzneistoff** ist eine Substanz im Medikament, die im menschlichen Organismus eine gewünschte Veränderung im Hinblick auf ein bestimmtes Krankheitsbild erzielt.



Sinolpan® bei Schnupfen mit Sinusitis

Ein Begleiter, dem Sie einfach treu bleiben können

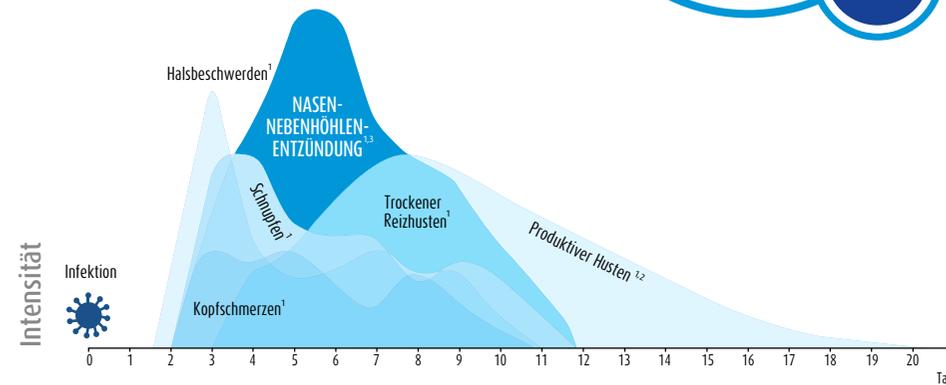
Druckschmerz an Stirn und Wangen, eine verstopfte Nase, Abgeschlagenheit und Riechstörungen – wer unter einer Nasennebenhöhlenentzündung leidet, kennt die typischen Beschwerden.

Genau hier setzt das Arzneimittel Sinolpan® an: Sein Wirkstoff Cineol, gewonnen aus Eukalyptusöl, wirkt gegen die Entzündung der geschwollenen Schleimhäute, verringert die Produktion von dickflüssigem Sekret und löst so den festsitzenden Schleim. Zudem befreit Cineol die Nase, weil es die Schleimhäute abschwellen lässt; das lindert die unangenehmen Druckschmerzen hinter der Stirn.

Als Darreichungsform für den Wirkstoff Cineol haben wir uns für eine magensaftresistente Kapsel entschieden – er entfaltet also seine Wirkung erst im Darm und ist deshalb magenschonend. Zudem können magensaftresistente Kapseln zu weniger Aufstoßen beitragen. Sinolpan® Weichkapseln sind besonders klein und lassen sich daher leicht schlucken. Damit eignet sich das Arzneimittel auch für Menschen mit Schluckbeschwerden. So helfen wir dabei, Ihre Therapietreue zu erhöhen!

Darreichung als Weichkapsel

Sinolpan® 100 mg magensaftresistente Weichkapseln eignen sich bereits für Kinder ab sechs Jahren (bis zum Alter von 8 Jahren allerdings nur unter ärztliche Kontrolle) sowie für Erwachsene, die vor allem unter chronischen Beschwerden leiden. Die Sinolpan® forte 200 mg magensaftresistente Weichkapseln können ab zwölf Jahren und von Erwachsenen bei akuten Beschwerden eingenommen werden. Wir empfehlen Sinolpan® eine halbe Stunde vor dem Essen mit einem Glas kalten Wasser einzunehmen. Bei empfindlichem Magen kann die Einnahme auch zusammen mit einer Mahlzeit erfolgen.



Verlauf der Erkältung

In Anlehnung an: 1 Avita R, Europharmay 1993 | 2 Ebell MH, Ann Farm Med 2013; 11:5-13 | 3 Rose MA, Pneumologie 2017; 14:378-387

Die Symptome eines Atemwegsinfekts laufen meist nacheinander ab. Beginnt eine Erkältung in der Regel mit Kopf- und Halsschmerzen, dominieren später Schnupfen und die typischen Symptome einer akuten Sinusitis. Wir haben für jede Etage, die die Erkältung befällt, einen Wirkstoff-Experten entwickelt: Sinolpan® befreit zunächst die Nase und die Nasennebenhöhlen. Wenn die Erreger danach noch eine Etage tiefer in die Bronchien wandern, leiden die Betroffenen unter Husten und Bronchitis. Dann hilft Prospan® als wirksames pflanzliches Arzneimittel.



SCHON GEWUSST?

In der praktischen Packung mit 21 Weichkapseln ist Sinolpan® forte ideal für die Behandlungsdauer von einer Woche.



Dröhnender Kopf? Nase zu?



- 1 Löst den Schleim
- 2 Befreit die Nase
- 3 Lindert das Druckgefühl
- 4 Bekämpft die Entzündung

Sinolpan® 100 mg/Sinolpan® forte 200 mg magensaftresistente Weichkapseln

Wirkstoff: Cineol. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandl. D. Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege z.B. der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). **Warnhinweis:** Enth. Sorbitol und Phospholipide aus Sojabohnen. Stand: 02/2018

Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit; **Prospan® Husten-Lutschpastillen;** **Prospan® Hustensaft,** Flüssigkeit; **Prospan® Hustentropfen,** Flüssigkeit

Wirkstoff: Efeublätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleitscheinung Husten. **Hinweis:** Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. **Warnhinweis:** Prospan® Hustentropfen enthalten 47 Vol.-% Alkohol!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, 61138 Niederdorfelden



ENGELHARD



Sofern nicht anders von Ihrem Arzt verordnet.

Empfehlungen zur Einnahme von:

Stempel Apotheke

Bildnachweis: © Makistock/Shutterstock.com; © Pineapple studio/Shutterstock.com; © KUMOHHD/Shutterstock.com;
© paulaphoto/Shutterstock.com; © Picsfive/Shutterstock.com; © anitram/Shutterstock.com; www.istockphoto.com;
© iStock.com/PixelsEffect; © Michal Kowalski/Shutterstock.com; © M. Unal Ozmen/Shutterstock.com;
© Sumeto/Shutterstock.com; © Lubo Ivanko/Shutterstock.com; © Fortyforks/Shutterstock.com; © baibaz/Shutterstock.com;
© Natasha Breen/Shutterstock.com; © Irina Fischer/Shutterstock.com; © Ermak Oksana/Shutterstock.com;
© Ekaterina Kondratova/Shutterstock.com; © MisterStock/Shutterstock.com; © Elena Eryomenko/Shutterstock.com;
© Sea Wave/Shutterstock.com; © FrauPixel/Shutterstock.com; © Alexander Raths/stock.adobe.com; © Yulia_B/Shutterstock.com;
© Dragana Gordic/Shutterstock.com; © Early Spring/Shutterstock.com; © Claudio Divizia/Shutterstock.com;
© Voronin76/Shutterstock.com; © Dragana Gordic/Shutterstock.com; © BillionPhotos.com/stock.adobe.com